


 Утверждаю:  
 Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»  
 Зарубина Т.Л.

## Меню на 8 февраля 2021г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>		350				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Фрукт	100				
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Борщ	150	7,473	6,874	14,327	149,31
	Гречка отварная	80	2,725	5,061	22,468	146,5
	Тефтеля из говядины	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из сухофруктов	140	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
<b>итого</b>		450				
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Булочка	50	22,5	14,8	19,2	290,3
	Молоко кипяченое	150	0,06	0,05	0,012	0,42
<b>итого</b>		200				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1100				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»  
Зарубина Т.Л.



## Меню на 8 февраля 2021г Сад (режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>		400				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Фрукт	100				
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Борщ	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Гречка отварная	130	2,725	5,061	22,468	146,5
	Тефтеля из говядины	70	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>		620				
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Булочка	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Молоко кипяченое	180	0,06	0,05	0,012	0,42
<b>итого</b>		250				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1370				

Не содержит ГМО и пищевых добавок


 Утверждаю:  
 Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»  
 Зарубина Т.Л.

## Меню на 8 февраля 2021г

### Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>		400				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Фрукт	100				
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Борщ	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Гречка отварная	130	2,725	5,061	22,468	146,5
	Тефтеля из говядины	70	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>		620				
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Булочка	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Молоко кипяченое	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Овощное рагу	200	6	7,6	2,47	164,8
	Гуляш	70	2,725	5,061	22,468	146,5
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Фрукт	120	1,5	0,5	21	96
<b>итого</b>		680				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1800				

Не содержит ГМО и пищевых добавок